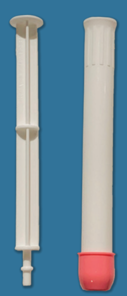
የመረጃ ወረቀት ፡ የሴት ብልት ዘዴዎች - አሲዲፋይንግ ጄል እና ስፐርሚሳይድ

ያስታውሱ፣ ስፐርሚሳይድ በጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!



አሲዲፋይንግ ጄል ወይም ስፐርሚሳይድ እንዴት ነው የሚሰራው?

- አሲዲፋይንግ ጄል የሚሰራው በሴት ብልት ውስጥ ያለውን ፒኤች በመቀነስ ነው። ይህ የወንድ የዘር ፍሬ ለመንቀሳቀስ አስቸጋሪ ያደርገዋል።
- ስፐርሚሳይድ የወንድን የዘር ፍሬን ይገድላል። በብዙ መልኩ ይመጣል፦ በጄል፣ ክሬም፣ አረፋ፣ ፊልም እና ሱፕሲቶሪ (የሴት ብልት ክኒን)።
- የወንድ የዘር ፍሬ ወደ እንቁላሉ መድረስ ካልቻለ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- የትኛውንም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። አሲዲፋይንግ ጄል 86% ውጤታማ ነው። አሲዲፋይንግ ጄል ብቻውን መጠቀም ይችላሉ። ኮንዶምን በአሲዲፋይንግ ጄል መጠቀም በተሻለ መልኩ ከእርግዝና ይከላከላል። ግን አሲዲፋይንግ ጄልን ከእርግዝና መከላከያ ቀለበት ጋር አይጠቀሙ።
- ስፐርሚሳይድ 72% ውጤታማ ነው። ስፐርሚሳይድ ብቻውን መጠቀም ይችላሉ። ኮንዶምን ከስፐርሚዳይድ ጋር አብሮ በመጠቀም በተሻለ መልኩ እርግዝናን መከላከል ይቻላል።

አሲዲፋይንግ ጄል ወይም ስፐርሚሳይድን እንዴት እጠቀማለሁ?

- አሲዲፋይንግ ጄል፦
  - የግብረ ስጋ ግንኙነት ከመፈጸምዎ በፊት፦ (1) ተኝተው ወይም ቁጢጥ ብለው እና (2) ጄሉን በሴት ብልትዎ ውስጥ ቀስ አድርገው በአፕሊኬተር ያስገቡ።
  - የአንድ ቀድሞ የተሞላ አፕሊኬተር ያስገቡ።
  - የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፊት ወይም እስከ 1 ሰዓት በፊት አሲዲፋይንግ ጄል ያስገቡ።
  - የግብረ ስጋ ግንኙነት ለመፈጸም መጠበቅ አያስፈልግም። አሲዲፋይንግ ጄል ወዲያውኑ ይሠራል እና እስከ 1 ሰዓት ድረስ ይቆያል። በሴት ብልት ውስጥ ለ 1 ድርጊት የእርግዝና መከላከያ ይሰጣል።
  - በሴት ብልት ውስጥ የግብረ ስጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር ተጨማሪ አሲዳማ ጄል ያስገቡ።
- ስፐርሚሳይድ፦
  - ብዙ ዓይነት ስፐርሚሳይድ አለ። እየተጠቀሙበት ካለው ቅጽ ጋር የሚመጣውን መመሪያ መከተል አለብዎት።
  - የግብረ ስጋ ግንኙነት ከመፈጸምዎ በፊት፦ (1) ተኝተው ወይም ቁጢጥ ብለው እና (2) ጄልዋን በሴት ብልትዎ ውስጥ ቀስ አድርገው በአፕሊኬተር ያስገቡ።
  - አንዳንድ ስፐርሚሳይድን መድሃኒቶችን ካስገቡ በኋላ ከወሲብ በፊት 10 ደቂቃዎች መጠበቅ አለብዎት።
  - ከወሲብ በፊት ከ30 ደቂቃ ባነሰ ጊዜ ውስጥ ስፐርሚሳይድ ያስገቡ።
  - የግብረ ስጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር ተጨማሪ ስፐርሚሳይድ ያስገቡ።

አሲዲፋይንግ ጄል ወይም ስፐርሚሳይድ መጠቀሜን ካቆምኩ እና ያልተጠበቀ የሴት ብልት ወሲብ ከፈፀምኩስ?

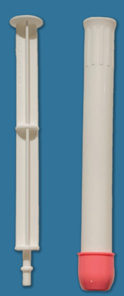
- እርግዝናን ለመከላከል የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ (EC) ወዲያውኑ ይውሰዱ። ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ ከግንኙነት በኋላ እስከ 5 ቀናት ድረስ እርግዝናን ሊከላከል ይችላል፣ እና በወሰዱት ፍጥነት ልክ የተሻለ ይሰራል።

በሌላ በኩል ቀጠለ →

UNITY HEALTH CARE
This publication is supported by the Office of Population Affairs (OPA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $1,361,220. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by OPA/OASH/HHS, or the U.S. Government.
reproductive health access project

የመረጃ ወረቀት ፡ የሴት ብልት ዘዴዎች - አሲዲፋይንግ ጄል እና ስፐርሚሳይድ

ያስታውሱ፣ ስፐርሚሳይድ በጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!



አሲዲፋይንግ ጄል እና ስፐርሚሳይድ እንዴት ነው የሚያግዘኝ?

	አሲዲፋይንግ ጄል	ስፐርሚሳይድ
ለመያዝ ቀላል ነው። በኪስዎ ወይም በቦርሳዎ ውስጥ ማስቀመጥ ይችላሉ።	X	X
እንደ የወሲብ ጨዋታ/የቅድመ-ወሲብ ጨዋታ አካል አድርገው ማስገባት ይችላሉ።	X	X
ሆርሞኖች የሉትም።	X	X
በሴት ብልት ውስጥ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሲፈጽሙ ብቻ መጠቀም ያስፈልግዎታል።	X	X
በማንኛውም ጊዜ በወር አበባዎ ወቅት እና ፅንስ ካስወገደ በኋላ ቀደም ብሎ እርግዝናን ማጣት ወይም ልጅ ከወለዱ በኋላ የሕክምና ባለሙያዎ አማክረው ወዲያውኑ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።	X	
የአባላዘር በሽታ አደጋን አይጨምርም። ከስፐርሚሳይድ በተለየ፣ አሲዳማ ጄል በውስጡ ኖኦክሲኖል-9 የለውም። ስለዚህ እንደ ስፐርሚሳይድ አይነት ለ STIs ተጋላጭነትዎን አይጨምርም።	X	
ጡት በማጥባት ወቅት ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።		X

አሲዲፋይንግ ጄል ወይም ስፐርሚሳይድ ስጠቀም ምን ይሰማኛል?

- አሲዲፋይንግ ጄል የሚጠቀሙ አንዳንድ ሰዎች በሴት ብልት ውስጥ ማቃጠል፣ ማሳከክ፣ ብስጭት ወይም ምቾት ማጣት፣ እርሾ ኢንፌክሽን፣ የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽን፣ የባክቴሪያ ቫጋኖሲስ እና/ወይም የሴት ብልት ፈሳሾች ሊኖሩ ይችላሉ።
- አንዳንድ ሰዎች ስፐርሚክሳይድ የሚጠቀሙ በሴት ብልታቸው ወይም በወንድ ብልታቸው ላይ ህመም ይሰማቸዋል። ይህ ችግር ካጋጠመዎት ስፐርሚሳይድ ብራንዶችን ለመቀየር ይሞክሩ።

እነዚህ ዘዴዎች አደጋዎች አሏቸው?

- ብዙ የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች ወይም ሌሎች የሽንት ቱቦዎች ችግሮች ካጋጠሙዎት አሲዲፋይንግ ጄል አይጠቀሙ።
- አብዛኞቹ spermicides ኬሚካል (nonoxynol-9) የያዙ ሲሆን ይህም በኤች አይ ቪ የመያዝ ስጋትን ከፍ ሊያደርግ ይችላል።
- ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለብዎ፣ ሐኪምዎን ያናግሩ፦
  - የአለርጂ ምላሾች
  - በሽንት ማቃጠል
  - በሴት ብልት አካባቢ ማሳከክ ወይም ህመም

UNITY HEALTH CARE
This publication is supported by the Office of Population Affairs (OPA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $1,361,220. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by OPA/OASH/HHS, or the U.S. Government.

reproductive health access project